

Исходя из этого, можно сделать вывод, что цель данной психотехнологии была достигнута.

Стахеева К.А.

г. Екатеринбург

Тренинг выхода из конфликтной ситуации

В научной литературе, как и в публицистике, конфликт трактуется неоднозначно. Существует множество определений этого термина. Наиболее распространенный подход состоит в определении конфликта через противоречие как более общее понятие и прежде всего – через социальное противоречие.

Актуальность разработки тренинга выхода из конфликтной ситуации заключается в том, что конфликтные ситуации встречаются в наше время во всех областях науки и в обществе в целом, поэтому знать способы выхода из конфликтной ситуации должен каждый человек.

Конфликт – это открытое противоборство, столкновение двух или более субъектов участников социального взаимодействия, причинами которого являются несовместимые потребности, интересы и ценности. Социальный конфликт включает в себя также активность индивида или групп, блокирующих функционирование противника или наносящих ущерб другим людям (группам).

Конфликты изучались Е.М. Басовым, Ю.Г. Запрудским, В.И. Сафьяновым, Р. Далем и др.

Целью нашего тренинга является познакомить участников тренинга со способами выхода из конфликтной ситуации.

Задачи:

- 1) рассказать о сущности конфликта;
- 2) познакомить с процессом развития конфликта;
- 3) рассказать о стилях поведения во внешнем конфликте;
- 4) провести упражнения, которые помогут найти выход из конфликтной ситуации.

Методологической основой психотехнологии выхода из конфликтной ситуации является такой психологический подход как бихевиоризм (психология поведения). Бихевиоризм – направление в психологии XX в., считающее предметом психологии поведение, которое понимается как совокупность физиологических реакций индивида на внешние стимулы.

Тренинг предназначен для проведения в помещении, соответствующем определенным требованиям (достаточно просторное, хорошо проветриваемое, без лишних предметов, которые могут помешать или травмировать участников при выполнении подвижных упражнений; желательна звукоизоляция). Продолжительность тренинга составляет 15 – 20 часов, он включает 6 занятий по 2,5 – 3,5 часа (в зависимости от размера группы, участвующей в тренинге: ориентировочно – около 20 человек).

Цели занятий:

1-е занятие – знакомство участников друг с другом, объяснение ведущим целей и задач данного тренинга, формирование интереса и мотивации к посещению дальнейших занятий, сплочение группы.

2-е занятие – формирование чувства команды, взаимного доверия.

3-е занятие – изучение стратегий выхода из конфликтной ситуации и отработка навыков поведения в конфликтной ситуации.

4-е занятие – дальнейшее отработка навыков поведения в конфликтной ситуации, отработка стратегий.

5-е занятие – дальнейшая отработка навыков выхода из конфликтной ситуации

6-е занятие – закрепление навыков выхода из конфликтной ситуации, получение участниками и ведущим обратной связи от группы по результатам работы на тренинге.

В каждом занятии тренинга выхода из конфликтной ситуации можно выделить следующие фазы:

- ψ вводная фаза: происходит знакомство участников друг с другом, с ведущим, целями, задачами и раскрывается актуальность предлагаемых упражнений;
- ψ фаза контакта: установление благоприятного психологического климата в группе, снятие ситуативной тревожности участников, формирование благоприятной и доверительной атмосферы, усвоение групповых норм и правил группового взаимодействия;
- ψ фаза лабилизации: формирование интереса к предложенной проблеме, активного рабочего настроя, осознание роли собственной активности и вклада в групповую деятельность;
- ψ фаза обучения: отработка и овладение навыками по заявленной проблеме, формирование умений и создание ситуаций, способствующих развитию личности;
- ψ заключительная фаза: подведение итогов, резюмирование, развитие навыков рефлексии.

В тренинг включены различные игры, упражнения, дискуссии, с помощью которых участники получают представление о конфликте и о стратегиях выхода из конфликтной ситуации. Так же выдается раздаточный материал, включающий основную информацию, соответствующую целям и задачам тренинга.

На основе данной психотехнологии было разработано тренинговое занятие для внедрения его в учебный процесс группы ПП-308 Института

психологии РГППУ. Это занятие было направлено на то, чтобы в игровой форме развить необходимые навыки эффективного убеждения. При проведении данного тренингового занятия нами были замечены следующие особенности:

1. Участники тренингового занятия проявляли активность и интерес к теме выход из конфликтной ситуации.
2. Участники ознакомились со способами выхода из конфликтной ситуации.
3. У участников сформировались определенные навыки выхода из конфликтной ситуации.
4. В ходе тренинга группа стала более сплоченной; было сформировано взаимное доверие участников.

Турыгина Я.С.

г. Екатеринбург

Психотехнология «Невербальное общение»

Человек – существо социальное, сфера общения занимает очень важную роль в его жизни. Своих целей человек достигает, кооперируясь с другими людьми. Но очень часто при попытке договориться, происходят сбои: недоговоренность, непонимание, неспособность объяснить, понять, принять мнение другого человека.

Одним из способов минимизировать эти непонимания является овладение всеми средствами общения. Одним из таких средств являются невербальные способы коммуникации. Овладение невербальными средствами общения создает основу для овладения вербальным языком.

Данная тема актуальна потому, что невербальный язык может быть информативнее и правдивее (особенно когда вербальные и невербальные